24.071 Zeleninová obloha - hrášok, kukurica, kapusta hlávková
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hrášok sterilizovaný b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
kukurica sterilizovaná b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
kapusta hlávková	2,50	2,00	3,80	3,04	3,80	3,04	5,00	4,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor	0,12	0,12	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	40		60		60		80	

Výrobný postup

Sterilizovaný hrášok a kukuricu scedíme z nálevu. Kapustu očistíme, postrúhame a dochutíme soľou, cukrom a octom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	196	47	0,95	0,2	0,0	9,9	0,8	17,0	0,5	0,01	0,0	0,0	8,9	0,0
B	298	71	1,44	0,2	0,0	15,0	1,1	26,2	0,7	0,02	0,1	0,0	13,5	0,0
C	298	71	1,44	0,2	0,0	15,0	1,1	26,2	0,7	0,02	0,1	0,0	13,5	0,0
D	402	96	1,91	0,3	0,0	20,3	1,5	35,0	0,9	0,02	0,1	0,1	17,8	0,0